心理素质拓展训练对大学生心理素质影响的实证探究

刘娟 楚闯

黄河水利职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v3i4.818

[摘要] 大学生心理素质教育是高校心理健康教育工作中的重要环节。心理素质拓展教育不断融合进大学生心理健康教育课程和心理健康活动中, 对学生良好心理素质的塑造起到重要作用。本文以高职院校大一新生为研究对象, 探索出素质拓展教育对于优化心理素质有积极作用, 是培养大学生健全心理素质的一种有效方法。

[关键词] 心理素质拓展训练; 高职学生; 心理素质

An Empirical Study of the Influence of Psychological Quality Development Training on College Students' Psychological Quality

Juan Liu, Chuang Chu

Yellow River Conservancy Technical Institute

[Abstract] The psychological quality education of college students is an important link in the psychological health education of colleges and universities. Psychological quality development education is continuously integrated into college students' mental health education courses and mental health activities, which plays an important role in shaping students' good psychological qualities. This article takes freshmen in vocational colleges as the research object, and explores that quality expansion education has a positive effect on optimizing psychological qualities, and is an effective method to train college students to improve their psychological qualities.

[Key words] psychological quality development training; vocational students; psychological quality

国内学者针对提升大学生心理素质进行了多方面的探索, 例如樊富珉等从教育实践中总结出大学生心理素质教育的措施, 包括开设心理学课程、开展心理咨询服务、新生心理健康调查、培训师心理卫生骨干等。林少真等采用团体心理辅导的方法对大学生心理素质进行教育干预, 经实验组和对照组在干预前后的差异比较, 发现团体心理辅导能够促进大学生某些人格品质的发展, 有助于大学生改善人际关系、解决心理困扰、降低焦虑水平、增强适应能力, 证实团体心理辅导对于优化心理素质有积极作用, 是培养大学生健全心理素质的一种有效方法。该研究综合已有的研究成果, 经过不断探索, 制定心理素质拓展方案, 并对实验组和控制组进行相关的干预和调查。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象。从300名大一新生中随机抽取40名心理素质总分高分组和40名心理素质总分低分组的成员, 其中, 高分组成员心理素质总分平均分为(4.01+0.35), 低分组成员心理素质总分平均分为3.37+0.23, 进行t检验, 结果显示 $t(79)=10.02$, $p<0.01$, 差异显著。在征求志愿者的同意下, 随机抽取20名高分组成员和20名低分组成员组成实验组, 每周进行一次3小时的心理素质拓展训练, 连续四周, 累计12小时。其余40名成员组成控制组, 不进行任何的心理素质拓展训练。实验组心理素质总分为3.87+0.42, 控制组心理素质总分为3.83+0.39, 进行独立样本t检验, $t(79)=1.90$, $p>0.05$, 差异不显著。为

期一个月的心理素质拓展结束后进行心理素质量表的重测。

1.2 实验设计。本实验以心理素质得分高低和是否参加心理素质拓展为自变量, 以心理素质拓展训练前后心理素质各个维度和总分数差异为因变量, 进行2(心理素质得分: 高分组, 低分组)×2(是否参加心理素质拓展: 实验组, 控制组)被试间方差分析。

1.3 统计方法。使用spss22.0软件, 首先进行2(心理素质水平: 高分组、低分组)×2(是否参加心理素质拓展: 实验组、控制组)两因素被试间方差分析检验主效应和交互作用, 如果交互作用显著, 则进一步检验简单效应。

2 心理素质拓展训练方案

每期素质拓展训练为2名心理咨询

中心专职教师, 获得应用心理学硕士学位, 素质拓展方案以学生实际情况为参考, 结合学院已有的素质拓展训练器材, 进行设计, 每次训练以心理素质为主题, 以心理教育、活动参与、小组分享为主要形式, 详细安排见表1:

在心理素质拓展训练期间, 由于一些原因, 实验组中累计2次未参加拓展训练者, 后测结果不进行收集, 最终实验组共计35名志愿者, 其中17名高分组成员, 18名低分组成员; 控制组中5名案例流失, 因此共计35名人员数据计入总分, 其中19名高分组成员, 16名低分组成员。

3 实验结果分析

3.1 实验组和控制组在素质拓展训练前后量表得分情况。对实验组和控制组在实验前后的量表各维度进行描述性统计, 结果如表2:

由表2可以看出, 实验组的学员参加系列心理素质拓展训练后, 在各个维度的得分有上升趋势, 而控制组在大部分维度中出现了下降趋势。为进一步检验实验组和控制组在心理素质拓展前后的差异, 进行两因素被试间设计的方差分析。

3.2 方差分析。(1)主效应检验。为检验心理素质拓展活动对不同分组成员之间的影响, 进行两因素方差分析, 结果如表3:

从表3中可以看出, 在是否参加心理素质拓展活动变量中, 除了职业能力素质之外, 在其它5个分维度和心理素质总分中, 主效应均显著, 说明心理素质拓展活动对学生心理素质产生了一定的影响。在心理素质得分高低组中, 学习心理素质、人际管理素质和职业能力素质分维度和心理素质总分的主效应均显著, 说明心理素质拓展对心理素质不同水平的学生产生的影响方面可能不同。在交互作用的分析中, 可以看到自我意识素质、心理动力素质和性格特征素质三个分维度的交互作用不显著。学习心理素质、人际管理素质、职业能力素质和心理素质总分的交互作用均显著, 为了进一步检验这几个维度的主效应和交互作用的关系, 特进行简单效应的检验, 以确定一个因素在另一个因素的每一个水平上的处理效应。

表1 心理素质拓展训练实施方案

周次	主题	活动内容
1	初次相识	活动1: 你是我的眼, 在蒙眼状态下感知陌生人给自己的帮助, 分享感受; 介绍素质拓展训练的流程和相关事宜, 分队, 起队名和对号; 活动2: 心有千千结, 感受团体成员之间的互相影响; 活动3: 无敌风火轮, 感受团体的力量, 分享活动心得体会和感受。
2	加深了解	活动1: 滚雪球, 记特征, 熟悉队员的基本信息; 活动2: 坐地起身, 感受人际关系的力量; 有轨电车, 运用肢体语言表达情绪和支持, 分享感受。
3	互相扶持	活动1: 心理健康操, 学会通过音乐和运动缓解压力; 活动2: 穿越电网, 在危险和困境中, 增进情感, 解决冲突, 增进交往技能, 分享感受。
4	别离祝福	活动1: 共同进步, 学会理解和宽容活动2: 队员制作祝愿卡, 相互告别, 分享感受; 宣布各队总成绩, 颁发奖品。

表2 实验组和控制组在实验前后心理素质得分情况 (n=35)

量表维度	实验组		控制组	
	素质拓展训练前	素质拓展训练后	素质拓展训练前	素质拓展训练后
自我意识素质	3.77±0.52	3.84±0.46	3.82±0.44	3.70±0.54
学习心理素质	3.63±0.35	3.69±0.39	3.75±0.51	3.56±0.35
心理动力素质	3.84±0.43	3.92±0.36	3.92±0.43	3.75±0.37
人际管理素质	3.43±0.55	3.64±0.55	3.60±0.53	3.63±0.35
职业能力素质	3.43±0.47	3.56±0.43	3.60±0.49	3.70±0.38
性格特征素质	3.74±0.42	3.84±0.41	3.85±0.42	3.76±0.37
心理素质总分	3.64±0.39	3.75±0.36	3.76±0.41	3.69±0.32

表3 两因素方差分析

来源	变异源	平方和	自由度	均方	F	sig
组间: 控制组, 实验组	自我意识素质	0.701	1	0.701	3.961	0.05
	学习心理素质	0.755	1	0.755	5.797	0.019
	心理动力素质	0.954	1	0.954	9.788	0.003
	人际管理素质	0.468	1	0.468	4.506	0.038
	职业能力素质	0.000	1	0.000	.004	0.947
	性格特征素质	0.600	1	0.600	6.030	0.017
	心理素质总分	0.456	1	0.456	7.973	0.006
组间: 高分组, 低分组	自我意识素质	0.086	1	0.086	0.486	0.488
	学习心理素质	1.228	1	1.228	9.426	0.003
	心理动力素质	0.204	1	0.204	2.094	0.153
	人际管理素质	1.785	1	1.785	17.180	0.00
	职业能力素质	0.421	1	0.421	4.406	0.040
	性格特征素质	0.191	1	0.191	1.924	0.170
	心理素质总分	0.512	1	0.512	8.96	0.004
交互: 控制组实验组 * 高分组低分组	自我意识素质	0.015	1	0.015	0.82	0.775
	学习心理素质	1.231	1	1.231	9.451	0.003
	心理动力素质	0.079	1	0.079	0.811	0.371
	人际管理素质	0.833	1	0.833	8.015	0.006
	职业能力素质	1.235	1	1.235	12.930	0.001
	性格特征素质	0.073	1	0.073	0.731	0.396
	心理素质总分	0.399	1	0.399	6.983	0.01

3.3 讨论与分析。(1)心理素质拓展训练对大学生心理素质的影响。本项目中, 通过对实验组开展连续四周的心理素质拓展训练, 可以看出, 在心理素质的各个维度上, 分数均有所提升, 而控制组在不接受任何心理素质相关干预的情况下, 心理素质各维度分数变化较少, 甚至出现下降的情况。这可能与大一新生入校之后, 面临环境适应、身心调整、人际关系、角色变化等压力, 产生新生适应不良现象, 进而影响心理素质。而有针对性的心理素质拓展训练作为一种团体活动, 结合了素质拓展和团体辅导的方法与理念, 为大一新生在人际关系、自我调节、环境适应等方面提供了良好的途径和方法, 这可能是提升大一新生

心理素质的原因之一。在方差分析的主效应检验中, 可以看到除了职业能力素质之外, 其它维度的主效应均显著, 说明素质拓展训练对大学生心理素质的自我意识、人际关系管理、学习心理素质等维度起到了良好的提升效果。

(2)心理素质拓展训练对不同心理素质水平学生的影响。心理素质同时受到社会环境、学校教育和生理遗传等影响, 包含内容广泛, 影响因素众多。本项目对不同心理素质水平的学生进行分类和干预, 通过方差分析发现, 素质拓展训练对心理素质水平高分组大一新生的学习心理素质、人际管理素质和职业能力素质影响效果显著, 提升效果明显。对于低分组学生的提升效果则不显著,

这可能与心理健康水平有关,心理素质拓展训练作为一种激励心理健康的方法,在活动中更重视团结合作、人际互动、积极向上等,心理素质水平高的人更容易在社会生活中激励和正向引导。而心理素质水平低的大一新生,可能面临学业困难、人际关系失调、自我意识模糊等心理困惑,心理健康水平不高,需要个别心理辅导和咨询,常规的心理素质拓展训练内容广泛,训练效果不显著。因此在今后的心理素质拓展活动中,我们应注意一句参与人员特质和心理健康水平制定相关拓展方案,做到有的放矢,针对个别心理素质水平、可能面临心理问题的学生在常规的心理素质拓展之时,辅助个别心理咨询,可能更有利于提升学生心理素质水平。

4 提升大学生心理素质的意见和建议

综合已有研究成果可以发现,提升大学生心理素质的途径和方法多种多样,大致可以概括为以下几种:

4.1开设大学生心理素质教育课程。心理素质教育课程关注大学生的心理活动规律,致力于宣传心理健康知识、传授提升心理素质基本理论和方法,以满足学生心理发展的需要。清华大学樊富珉教授在多年的教育实践中认为,开设大学生心理健康相关课程,普及心理健康知识,是提升大学生心理素质的有效途径。国内众多高校开设有心理健康相关课程,但是在课程内容和教学形式中,存在较多差异,课程效果有待进一步检验。

4.2开展有针对性的素质拓展训练活动。很多素质拓展训练的开展之前,缺少一些问题类型的收集和调查,每个学生都有独特的需求,开展素质拓展训练的时间很少,如何在最短时间内,有效的帮助学生改善心理困惑,是素质拓展训练急需关注的问题,因此可以在素质拓展训练之前,通过需求调查、学生团体性质和心理特点,进行有针对性的素质拓展训练方案。例如大一新生最容易面临的环境适应问题,可开展团队破冰、解手链、盲目障碍等人际关系主题项目,有助于打破陌生人之间的隔离

感,迅速了解对方,增强彼此的认识,提高人际交往技能,增强环境适应;对于进入大二的学生,随着环境新鲜感的丧失,校园生活和学习压力降低,易出现迷茫和无所作为的现象,甚至有的学生迷恋网络游戏,沉浸其中,不可自拔,因此可针对该类学生开展价值拍卖、穿越电网、茫茫人生路等规划类的素质拓展训练活动,引导学生发现自身存在的问题和困惑,更深入的认识自我,建立积极的人生目标和方向,为进入职场做好充分的准备。除此之外,高职院校大学生也容易面临情感冲突、求职择业、亲子关系等心理困惑和问题,根据团队的性质,设置更合理有效的素质拓展训练方案,提高素质拓展训练效果,促进大学生心理健康发展。

4.3融入团体心理辅导理念,巩固素质拓展训练效果。目前国内很多素质拓展训练都是由退伍军人做教练,崇尚军队化的模式和管理理念,要求队员绝对服从和无条件执行任务,但是大学文化崇尚自由,高职院校的大学生以90后为主,正值成年初期,自我中心,性格叛逆,追求自由和平等,如果只通过武力灌输的方式,将心理健康内容传递给90后,课题组对素质拓展训练后的持续效果表示怀疑,因此建议结合团体心理辅导理念,尊重学生个人特质,以学生为中心,通过活动引导和启发为主,使90后大学生感受到自身价值,从而实现发现和主动学习的目的,这也许是维护和巩固素质拓展训练的有效途径之一。

4.4开展丰富多彩的大学生社会实践活动。虽然心理素质有一部分因素和遗传有关,但是通过社会实践,可以提升心理素质的众多方面,例如学习能力、人际交往能力等。尤其是大一新生,在入校之前缺乏必要的社会实践,社会经验和阅历不足,在新的环境容易产生不适应问题,在人际交往方面易出现问题,造成心理健康素质水平不高。通过必要的社会实践,拓宽大学生的视野,提高分析问题和解决问题的能力,特别是辨别是非的综合判断能力、承受挫折的适应环境能力。

5 结语

素质拓展训练作为大学生心理健康教育的有效手段之一,对大学生心理素质的影响涉及到很多方面,目前相关研究较少,需要更多的研究来补充,同时心理素质拓展训练的持续效果也是很多学者和学校关注的问题。因此在今后的研究中,我们不仅要关注素质拓展训练的短暂效果,更要关注其对大学生心理素质的长期影响。通过对比我们也发现素质拓展训练面临一些局限,例如可以解决学生成长过程中的部分问题,但对于严重心理问题作用较小,因此需要与其他心理健康教育手段相辅相成。课题组成员将继续开展素质拓展训练活动,收集数据,不断修正和检验心理素质拓展训练对高职院校大学生心理素质的影响。

[参考文献]

- [1]张大都,冯正直,等.关于学生心理素质研究的几个问题[J].西南师范大学学报(人文社科版),2000,26(3):56-62.
- [2]樊富珉.心理素质:成功人生的基础[M].北京:北京出版社,2005.
- [3]王滔,张大都,等.我国大学生心理素质研究20年的回顾与反思[J].高等教育研究,2007,28(4):76-83.
- [4]钱含芬.学生心理素质与学业成就相关的研究[J].心理发展与教育,1996(1):33-38.
- [5]肖汉仕.心理素质的结构及其内外关系[J].中国教育学报,1999(4):26-29.
- [6]王滔.大学生心理素质结构及其发展特点的研究[D].重庆:西南师范大学,2002.
- [7]罗品超.大学生心理素质构成因素及其测量工具的研究[D].华南师范大学,2005.
- [8]郑希付,罗品超.大学生心理素质现状调查[J].广州大学学报(社会科学版),2005,4(12):67-72.
- [9]刘浩.大学生心理素质的现状、特点及其对策[J].黑龙江高教研究,2005(10):138-139.

作者简介:

刘娟(1991--),女,汉族,河南信阳人,助教,硕士,研究方向:发展与教育心理学。